



# 當小小製圖師

想不想畫一張屬於自己的地圖？現在換你來當製圖師。

要怎麼畫呢？一開始，先不要太難，就從「自己的家」試試看吧！

**使用工具：**白紙、鉛筆、木顏色筆或蠟筆

## 1. 計算房間和家具

家裏有哪些房間？統統記下來。例如：爸媽的房間、自己的房間、廚房、浴室……再選擇要畫上去的家具，也記下來，例如：沙發、牀、衣櫃、書桌……

## 2. 測量

把雙臂張開當作尺來測量家具，然後記錄下來，例如：衣櫃的長度有兩個雙臂長。



## 3. 把大變小

把雙臂張開定為 2 厘米。假如牀的長度是兩個雙臂、寬度是一個半的雙臂，畫在紙上就是長 4 厘米、寬 3 厘米。



## 4. 畫草圖

先用鉛筆在紙上畫出每個房間的位置，再將測量好的家具，以及房門位置，一一對應畫在紙上。



## 5. 上色完成

最後塗上顏色，再畫點裝飾，「自己的家平面地圖」就大功告成了！

找找看，我在哪裏？



# 運動學問大

你知道嗎？運動除了讓身體變強壯，還能讓你變快樂！為甚麼？答案就在文章裏。

## 運動是天然止痛劑

運動時，大腦會分泌一種「快樂物質」，它就像天然的止痛劑，除了減緩身體不適，還能讓心情變好。所以，不開心時，記得出去跑跑步、流流汗！

## 想瘦身？請做有氧運動

運動分兩種：有氧運動、無氧運動。凡是有規律、可長時間做的，稱為有氧運動，例如游泳、慢跑、打球。相反的，只能持續一會兒，甚至運動時會吃力到無法正



常呼吸，就屬於無氧運動，例如短跑。

## 333法則，運動效益最大！

運動有益健康，該怎麼做才好？記住 333 法則——每週運動 3 次、每次運動 30 分鐘，並且讓心跳維持每分鐘 130 下，如此就能達到最大效益。

運動的密集度和時間不宜過長，只要覺得心跳速率比平常快即可。當心跳加快，表示身體循環加快，這會促進代謝，加速身體把廢物排出去。



平常可做適度運動訓練心臟健康。心臟強壯了，身體也會跟着好。

# 風馳飛車

氣球破了？先別急着丟，氣球棒和氣球托是做玩具車的好材料！加上卡紙，就是可以隨風奔馳的飛車！



## 準備材料

A5卡紙、氣球托、氣球棒、打孔機、剪刀、扇子

## 風力

空氣流動會產生風。吹氣或揮扇子，能加快空氣流動，讓風力更大。

## 生活中的例子：

人類利用風力推動風車旋轉，以此帶動機器，產生電力。

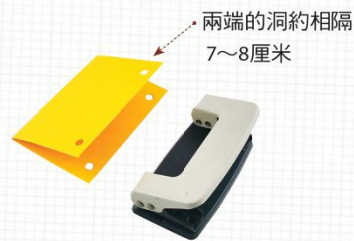


## 步驟

1. 把A5卡紙對摺後，沿摺線剪開，取其中一張。



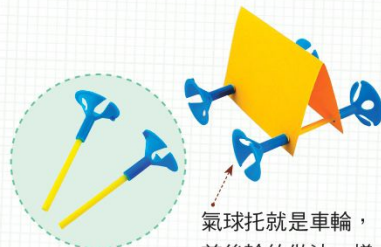
2. 把紙對摺，用打孔機在一側打洞。



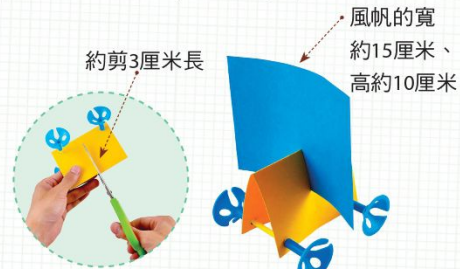
3. 剪兩段氣球棒，各約7.5厘米長。



4. 將氣球棒一端套上氣球托，穿過洞，再套上另一個氣球托，車體就完成了。



5. 從車頂中間剪一個縫，插入另一張西卡紙，當作風帆。



6. 拿扇子對風帆搨風，車子就會動起來！

你還可以改變風帆的尺寸與造型，比較速度有甚麼變化。



## 你發現了嗎？

搨風的力量越大，風力越強；風帆越大，受風面增加，都會使車子跑得更快。